



■季節メニュー
1月1日(日) お雑煮
1月7日(土) 七草粥
1月11日(水) ぜんざい(鏡開き)

●軽作業班1階リクエスト 1月12日(木)
ケジャリー(白身魚入りカレーピラフ) フィッシュ&チップス



にんじんサラダ ウェルシュケーキ(パンケーキ) コーヒー



今年も安全安心なお食事を
利用者の皆様にご提供できる
ように日々努めてまいります
宜しくお願い申し上げます

●軽作業班1階利用者さんからのリクエストメニューは、
昨年のサッカーワールドカップの熱気を思い浮かべて、出場
した国々の料理から選んで頂きました
数々の国の中から「イギリス・アイルランド・スペイン」の
料理を選択して頂きました
他国の雰囲気をお届けできるようにがんばります！

2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		7(土)		8(日)		
朝食	ご飯 みそ汁(油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) おせち (ひのかぶら 伊達巻き たたきごぼう 寿こうや)	エネルギー 499kcal	ご飯 みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) おせち (寿たまご れんこんの梅煮 にしんの昆布巻き 八幡巻 き)	エネルギー 498kcal	ご飯 赤だし(豆腐 小松菜 ぶ) いわし佃煮 かにかま きんとき煮豆	エネルギー 501kcal	黒糖ロール ツイスト スパツテー (ハム スパゲティ 玉ねぎ ビーマン) コーヒー わかめスープ	エネルギー 620kcal	テーブルロール ココアメロンパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) コンソメスープ (ウインナー キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ) ジョア	エネルギー 603kcal	■七草粥(米 七草) 厚焼き玉子 棒天 しば漬け	エネルギー 500kcal	ツナロール(パン ツナ きゅうり) あんパン 野菜ジュース ヨーグルト	エネルギー 633kcal
昼食	★年明けうどん (うどん とろろ昆布 かまぼこ ねぎ) ミートボールと温野菜(ブロッコリー) 天ぷら(えび さつまいも)	エネルギー 807kcal	ご飯 すまし汁(てまりぶ わかめ) ぶりの照り焼きと大根おろし かぼちゃの煮物 (油あげ かぼちゃ いんげん)	エネルギー 750kcal	ご飯 鶏肉の香草パン粉きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) マカロニサラダ (ハム 卵 マカロニ きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 768kcal	ハヤシライス (米 牛肉 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース) 大根サラダ (ちりめん 大根 みすな にんじん きゅうり) 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 768kcal	麦ご飯(米 押し麦) りんご すまし汁(豆腐 えのき わかめ ねぎ) さけの菜種焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 金平ごぼう (ごま ごぼう にんじん こんにゃく)	エネルギー 706kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (にんじん じゃがいも) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干ぶどう)	エネルギー 733kcal	ご飯 鶏肉のみそ焼きと生野菜 (リーフレタス 大根 赤玉ねぎ) カリフラワーの粒マスタード サラダ(ハム カリフラワー ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 768kcal
夕食	ドライカレー (含挽 玉ねぎ にんじん ビーマン) ジャーマンサラダ (ベーコン じゃがいも グリンピース コーン) ヨーグルト	エネルギー 784kcal	ピラフ (米 ベーコン 玉ねぎ にんじん ビーマン) オニオンリングと温野菜 (ブロッコリー) コーンスープ(牛乳 卵-10-3 クルトン) プリン	エネルギー 709kcal	ご飯 エビマヨとフライドポテト 酢の物(かまぼこ ちりめん きゅうり 大根 にんじん わかめ)	エネルギー 730kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きとごま和え (ごま キャベツ にんじん) 明石焼き(明石焼き ねぎ)	エネルギー 804kcal	ご飯 鶏肉のバジルオイル焼きと温 野菜(ブロッコリー にんじん) かいわれサラダ (干えび きゅうり かいわれ わかめ)	エネルギー 749kcal	ご飯 ポテトオムレツ(卵 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース) キャベツのわさびマヨ和え (かまぼこ キャベツ きゅうり にんじん)	エネルギー 831kcal	麦ご飯(米 押し麦) さばのしょうが煮(揚げ豆腐 大根) ほうれん草のごま和え (ごま かにかま ほうれん草 もやし)	エネルギー 692kcal
9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		14(土)		15(日)		
朝食	ご飯 赤だし(なめこ 玉ねぎ わかめ ぶ) 厚焼き玉子 昆布佃煮 べったら漬	エネルギー 493kcal	お茶漬け 塩さけ かまぼこ 白菜漬け ヤクルト	エネルギー 483kcal	テーブルロール レーズンパン スクランブルエッグと生野菜 (レタス ミニトマト) カフェオレ	エネルギー 542kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 煮ちくわ 昆布巻き かっぱ漬 ヤクルト	エネルギー 486kcal	テーブルロール チョコフラワー 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー チーズ	エネルギー 602kcal	ホットドック(パン ソーセージ キャベ ツ) ミロール ミルクココア(牛乳 ココア) みかん	エネルギー 651kcal	ご飯 みそ汁(豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) 塩さば かまぼこ ハリハリ漬	エネルギー 511kcal
昼食	鶏肉の照り焼き丼 (米 卵 鶏肉 キャベツ) 切干大根のサラダ (ちりめん 切干大根 きゅうり にんじん) すまし汁 (豆腐 わかめ ねぎ)	エネルギー 775kcal	麦ご飯(米 押し麦) みそ汁(豆腐 えのき わかめ ねぎ) さわらの漬菜焼き(さわら 漬け菜) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト 玉ねぎ 大根)	エネルギー 782kcal	皿うどん(めん 豚肉 いか えび キャベツ にんじん 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜) 春巻きと温野菜(ブロッコリー) ■ぜんざい(もち 小豆)	エネルギー 828kcal	軽作業班1階リクエスト	エネルギー 854kcal	ご飯 りんご チキン南蛮 (鶏肉 玉ねぎ パプリカ レタス リーフレタス) ほうれん草のお浸し (かまぼこ ほうれん草 にんじん もやし)	エネルギー 783kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜 (ズッキーニ にんじん) かぼちゃサラダ (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ レタス)	エネルギー 762kcal	さんまのかば焼き丼 (米 さんま 鶏のり ねぎ) ★豚肉と野菜のバター炒め (豚肉 キャベツ 玉ねぎ パプリカ しめじ) 田舎汁(豆腐 油あげ 大根 にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ)	エネルギー 732kcal
夕食	ご飯 チンジャオロースー(牛肉 ビーマン パプリカ たけのこ 玉ねぎ もやし ねぎ) 大根のおかか和え (花かつお ちりめん 大根 水菜 きゅうり)	エネルギー 681kcal	ご飯 鶏肉のごま焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) えびと豆腐の中華煮 (えび 豆腐 京ねぎ)	エネルギー 766kcal	ご飯 たらのマヨネーズ焼きと温野 菜(じゃがいも コーン) ★鶏肉ときのこのごまみそ煮 (鶏肉 ごま にんじん しめじ 京ねぎ)	エネルギー 762kcal	麦ご飯(米 押し麦) 鶏団子のスープ煮 (鶏肉 豆腐 白菜 にんじん しめじ 糸こんにゃく) 三色和え (ハム 卵 春雨 きゅうり)	エネルギー 762kcal	ご飯 さばのカレーしょうゆ焼きと 温野菜(ブロッコリー コーン) 豚肉のまいたけ炒め(豚肉 玉ねぎ ビーマン パプリカ しめじ まいたけ)	エネルギー 763kcal	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ (卵 豆腐 鶏肉 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ね ぎ) 鶏肝のしぐれ煮 (鶏肝 チンゲン菜 にんじん)	エネルギー 733kcal	ご飯 チキンフライとごま和え (ごま 小松菜 もやし) コールスローサラダ (キャベツ コーン にんじん かいわれ)	エネルギー 799kcal

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。
※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。